



POUR MIEUX SE SERVIR

du guide alimentaire



QU'EST-CE QUE
*le guide
alimentaire*
CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT?

C'est un guide qui vous aidera à faire de bons choix alimentaires. Son arc-en-ciel répartit des aliments en quatre groupes : produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts. Il indique aussi quelles **sortes d'aliments** choisir pour bien vous nourrir.

Le tableau des portions vous aidera à décider **quelle quantité** vous devriez manger dans chaque groupe alimentaire durant une journée. Il décrit aussi les portions de différents aliments.

Un encadré indique aussi comment les **autres aliments**, qui ne font pas partie des quatre groupes, peuvent jouer un rôle dans une saine alimentation. Comme certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en Calories, le Guide recommande de les consommer avec modération.

Le Guide alimentaire propose une façon de manger qui est adaptée aux personnes de quatre ans et plus.

Cette brochure vous expliquera comment vous servir du **Guide alimentaire canadien pour manger sainement**.

TABLE DES MATIÈRES

D'où vient le Guide alimentaire?	3
Que vous dit le Guide alimentaire?	4
L'arc-en-ciel	4
Le tableau des portions	6

SUPPLÉMENT DÉTACHABLE

- Quelle quantité d'aliments devrions-nous manger?
- **LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT**
- Et pour vous, qu'en est-il?

Lorsque les aliments deviennent des mets composés	7
Que penser des suppléments?	8
À quoi peut servir le Guide alimentaire?	9
Pour faire un tout	10
Êtes-vous prêt à suivre le Guide?	11

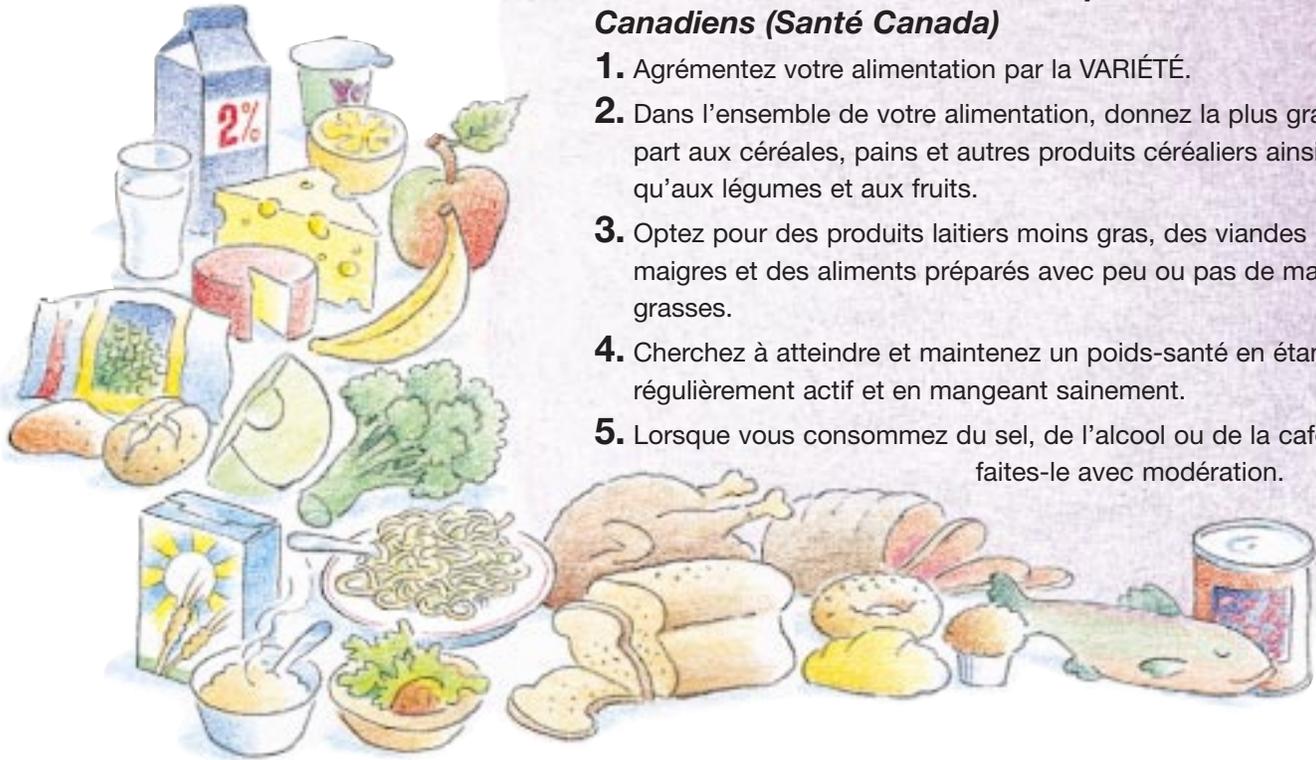


D'où vient le Guide alimentaire?

Les recommandations suivantes forment la base du **Guide alimentaire canadien pour manger sainement**.

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens (Santé Canada)

1. Agrémentez votre alimentation par la **VARIÉTÉ**.
2. Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
3. Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
4. Cherchez à atteindre et maintenez un poids-santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
5. Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la caféine, faites-le avec modération.



L'alimentation est une des bonnes choses de la vie. Les aliments égayent les réunions en famille ou entre amis. Les aliments nourrissent votre corps. Ils vous apportent l'énergie dont vous avez besoin pour la journée. Une alimentation variée et équilibrée peut aussi vous aider à conserver un poids-santé.

Vous n'avez pas à vous priver de vos aliments préférés pour être en bonne santé. Mais vous avez besoin de baser vos choix sur la variété et la modération. Laissez le **Guide alimentaire** vous aider.



Que vous dit le Guide alimentaire?

L'arc-en-ciel du Guide alimentaire donne des conseils sur le choix des aliments.

«Savourez chaque jour une variété d'aliments dans chacun de ces groupes.»

Essayez quelque chose de nouveau! Explorez l'arc-en-ciel des quatre groupes alimentaires. Découvrez le plaisir de manger des aliments de couleurs, de saveurs et de textures variées.

Les quatre groupes d'aliments fournissent les nutriments dont votre corps a besoin pour être en santé. Vous avez besoin de manger des aliments de chaque groupe parce que chaque groupe donne des nutriments différents. Il faut aussi choisir différents aliments **dans** chacun des groupes pour obtenir tous les nutriments. Regardez le tableau à la page suivante. Il énumère les principaux nutriments que chaque groupe vous apporte.

«Choisissez de préférence des aliments moins gras.»

Nous avons tous besoin de manger un peu de gras. Cependant, la plupart des gens en consomment trop. Vous pouvez manger moins gras en prenant plus de produits céréaliers, de légumes, de fruits et de légumineuses. Vous pouvez aussi choisir des produits laitiers, viandes volailles et poissons qui sont plus maigres.

Chacun des groupes comprend des aliments qui contiennent des matières grasses. Chaque jour savourez des aliments moins gras choisis dans chacun des groupes. Prenez de plus petites portions des aliments qui sont riches en gras. Ainsi vous pourrez déguster vos aliments favoris tout en mangeant sainement.



Trucs pour manger moins gras

- Tartinez moins de beurre ou de margarine sur le pain ou les bagels.
- Mettez moins de vinaigrette dans vos salades ou choisissez-en une à teneur réduite en matières grasses.
- Découvrez le goût des légumes nature ou légèrement assaisonnés.
- Utilisez des produits laitiers écrémés ou partiellement écrémés dans vos recettes.
- Cuisez de préférence au four, à la vapeur ou aux micro-ondes. Mangez moins souvent des aliments frits.
- Servez les viandes, volailles et poissons avec des sauces à base de bouillon dégraissé ou de légumes.
- N'abusez pas des croustilles ou du chocolat.

«Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.»

Les produits à grains entiers (blé, avoine, orge, seigle ou autres) sont préférables parce qu'ils sont riches en amidon et en fibres. Les produits céréaliers enrichis sont un bon choix parce qu'on leur a ajouté certains des minéraux et vitamines qui avaient été perdus lors de la transformation. Régalez-vous de pains multigrains, de bagels de seigle foncé, de pâtes alimentaires enrichies, de riz brun, de céréales de son prêtes à servir ou de gruau.

«Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.»

Ces aliments sont plus riches en certains nutriments importants comme la vitamine A et la folacine. Savourez salades, brocoli, épinards, courges, patates douces, carottes, cantaloup ou jus d'orange.

«Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.»

Certains produits laitiers fournissent moins de gras et de Calories mais fournissent autant de protéines de haute qualité et de calcium. Lait, yogourt ou fromage : recherchez les produits moins gras. Lisez les étiquettes et choisissez les produits qui ont un pourcentage moins élevé de matières grasses (% M.G.). Vous profiterez ainsi de la saveur rafraîchissante des produits laitiers moins gras.

«Choisissez de préférence viandes, volailles, poissons plus maigres et légumineuses.»

Une grande variété de viandes, volailles, poissons et fruits de mer sont maigres et permettent de manger moins gras sans se priver de nutriments importants. Prenez le temps de les dégraisser avant et après la cuisson. Cuisez-les au four, au grill, à la vapeur ou aux micro-ondes plutôt que de les frire. Vous pouvez aussi choisir des aliments comme les fèves au lard, la soupe aux pois ou une casserole de lentilles. Vous mangerez ainsi moins gras tout en augmentant votre consommation d'amidon et de fibres alimentaires.

Les nutriments clés dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Chaque groupe alimentaire est essentiel, car chacun fournit une combinaison différente de nutriments.

Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts	Guide alimentaire
protéines		protéines	protéines	protéines
		matières grasses	matières grasses	matières grasses
glucides	glucides			glucides
fibres	fibres			fibres
thiamine	thiamine		thiamine	thiamine
riboflavine		riboflavine	riboflavine	riboflavine
niacine			niacine	niacine
folacine	folacine		folacine	folacine
	vitamine C	vitamine B ₁₂	vitamine B ₁₂	vitamine B ₁₂
	vitamine A	vitamine A		vitamine C
		vitamine D		vitamine A
		calcium		vitamine D
fer	fer		fer	calcium
zinc		zinc	zinc	fer
magnésium	magnésium	magnésium	magnésium	zinc
				magnésium

Que vous dit le Guide alimentaire?

Le tableau des portions du Guide indique la grosseur d'une portion pour différents aliments. Il explique aussi que les gens ont différents besoins alimentaires.

Les autres aliments, qu'est-ce que c'est?

Les autres aliments sont des aliments et boissons qui **ne font pas partie des quatre groupes alimentaires**.

Les **autres aliments** comprennent :

- les aliments contenant surtout des matières grasses, comme le beurre, la margarine, l'huile ou le saindoux;
- les aliments contenant surtout du sucre, comme les confitures, le miel, le sirop ou les bonbons;
- les grignotines grasses ou salées comme les croustilles (maïs, pomme de terre...) ou les bretzels;
- les boissons comme l'eau, le thé, le café, l'alcool ou les boissons gazeuses;
- les fines herbes, épices et condiments comme les marinades, la moutarde ou le ketchup.

On utilise ces aliments aux repas et aux collations. On les mange souvent avec des aliments des quatre groupes.

Un mot de plus à leur sujet

Eau

- Écoutez toujours votre soif. Buvez souvent de l'eau. Buvez davantage par temps chaud ou lors d'une activité intense.

Alcool

- Pour un adulte, boire modérément, c'est ne pas prendre plus d'une consommation par jour ou plus de 7 par semaine. Si vous prenez plus de 4 consommations rapprochées ou plus de 14 consommations par semaine, il y a risque pour votre santé et votre sécurité. Une consommation c'est :
 - 1 bouteille de bière (environ 350 mL);
 - 150 mL (environ 5 onces) de vin;
 - 50 mL (environ 1 once 1/2) de spiritueux.
- Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, évitez l'alcool.

Caféine

- Usez-en avec modération. On retrouve la caféine dans des boissons telles que café, thé ou colas et dans les aliments à base de cacao. Il y en a aussi dans des médicaments contre le rhume ou le mal de tête.



Quelle quantité d'aliments devrions-nous manger?

Puisque les gens ont besoin de différentes quantités d'aliments, le Guide alimentaire propose :

Un trop grand nombre de portions!

Ces quantités peuvent sembler considérables. Vérifiez d'abord vos besoins réels. Il se peut aussi que vous mangiez un plus grand nombre de portions que vous ne le pensez. Ainsi une assiettée de spaghetti peut représenter 3 à 4 portions de produits céréaliers et une boîte de jus, 2 portions de légumes ou de fruits.

Produits céréaliers

5 à 12

PORTIONS PAR JOUR

Produits laitiers

2 à 4

PORTIONS PAR JOUR

Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3 portions par jour
 Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4 portions par jour
 Adultes : 2 à 4 portions par jour
 Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4 portions par jour

Légumes et fruits

5 à 10

PORTIONS PAR JOUR

Viandes et substituts

2 à 3

PORTIONS PAR JOUR

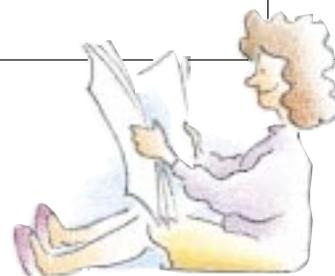
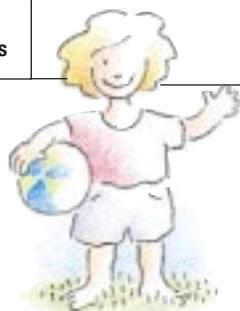
La quantité d'aliments que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie. Elle varie selon l'âge, la taille, le sexe et le niveau d'activité de chaque personne. Elle augmente durant la grossesse et l'allaitement.

La plupart des gens ont des besoins supérieurs aux quantités les plus petites que le Guide suggère. C'est particulièrement vrai pour les femmes enceintes ou qui allaitent, les garçons à l'adolescence et les gens très actifs.

Des quantités différentes pour des personnes différentes

Voici quelques exemples montrant quelle quantité d'aliments on peut prendre dans une journée.

ALIMENTS	MARIE	PORTIONS	DAVID	PORTIONS	LOUISE	PORTIONS
Produits céréaliers	Marie a 5 ans . Pour combler ses besoins en nutriments et en énergie, Marie prend les quantités les plus petites que le Guide suggère pour chacun des quatre groupes. Elle mange aussi d' autres aliments . En grandissant ou en devenant plus active, Marie pourra augmenter le nombre de portions qu'elle prend.	5	David a 17 ans . C'est un nageur de compétition. Pour combler ses besoins en nutriments et en énergie, David prend les quantités les plus grandes que le Guide suggère pour chacun des quatre groupes. Il mange aussi d' autres aliments . David a des besoins énergétiques plus élevés que la plupart des gens. À l'occasion, Il peut même avoir besoin de prendre un nombre plus grand de portions que celui mentionné ci-contre.	12	Louise a 35 ans et n'est pas très active. Comme la plupart des gens, elle varie la quantité d'aliments qu'elle prend d'un jour à l'autre pour combler ses besoins en nutriments et en énergie. Quand son appétit ou son niveau d'activité change, elle peut ajuster le nombre de portions et d' autres aliments qu'elle prend.	6
Légumes et fruits		5		10		7
Produits laitiers		2		4		2
Viandes et substituts		2		3		2
Autres aliments						





Le guide alimentaire

CANADIEN

**POUR MANGER SAINEMENT
À L'INTENTION DES
QUATRE ANS ET PLUS**

Savourez chaque jour
une variété d'aliments
choisis dans chacun de
ces groupes.

Choisissez de
préférence des
aliments
moins gras.



Produits céréaliers
Choisissez de préfé-
rence des produits à
grains entiers ou
enrichis.

Légumes et fruits
Choisissez plus souvent
des légumes vert foncé
ou orange et des fruits
orange.

Produits laitiers
Choisissez de préfé-
rence des produits
laitiers moins gras.

Viandes et substituts
Choisissez de préférence
viandes, volailles et
poissons plus maigres et
légumineuses.



**Produits
céréaliers**
5 à 12
PORTIONS PAR JOUR

1 portion		2 portions	
1 tranche	Céréales prêtes à servir 30 g	Céréales chaudes 175 mL 3/4 tasse	Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse
		1 bagel, pain pita ou petit pain	

**Légumes
et fruits**
5 à 10
PORTIONS PAR JOUR

1 portion			
1 légume ou fruit de grosseur moyenne	Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse	Salade 250 mL 1 tasse	Jus 125 mL 1/2 tasse

**Produits
laitiers**
PORTIONS PAR JOUR
Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3
Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4
Adultes : 2 à 4
Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4

1 portion			
250 mL 1 tasse	3 po x 1 po x 1 po 50 g	Fromage 2 tranches 50 g	175 g 3/4 tasse

Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

**Viandes et
substituts**
2 à 3
PORTIONS PAR JOUR

1 portion			
Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g	Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g	Haricots 125 à 250 mL	Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL
	1 à 2 oeufs	100 g 1/3 tasse	

es quantités différentes pour des personnes différentes
La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.



Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ

Et pour vous, qu'en est-il?

Qu'est-ce qu'une portion?

Le tableau des portions du Guide décrit les portions de différents aliments. Ainsi, dans les produits céréaliers, 1 tranche de pain = 1 portion, tandis que 1 bagel, 1 pain pita ou 1 petit pain = 2 portions.

La grosseur des portions dans le groupe Viandes et substituts varie. Par exemple, 1 portion = 50 à 100 grammes (g) de viande, volaille ou poisson. De cette façon 1 portion peut être plus petite pour un enfant et plus grosse pour un adulte.

Le Guide alimentaire propose deux systèmes de mesures : métrique et domestique. En effet, vous achetez et préparez les aliments en utilisant l'un ou l'autre de ces systèmes.

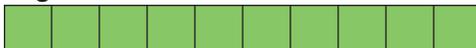
Cochez vos choix alimentaires d'une journée dans la grille ci-dessous. Le tableau des portions du Guide alimentaire vous donnera une idée de ce qu'est une portion pour chacun des groupes alimentaires. Vous pouvez reproduire cette grille. Vous pourrez alors suivre l'évolution de vos habitudes.

ALIMENTS

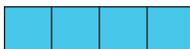
Produits céréaliers



Légumes et fruits



Produits laitiers



Viandes et substituts

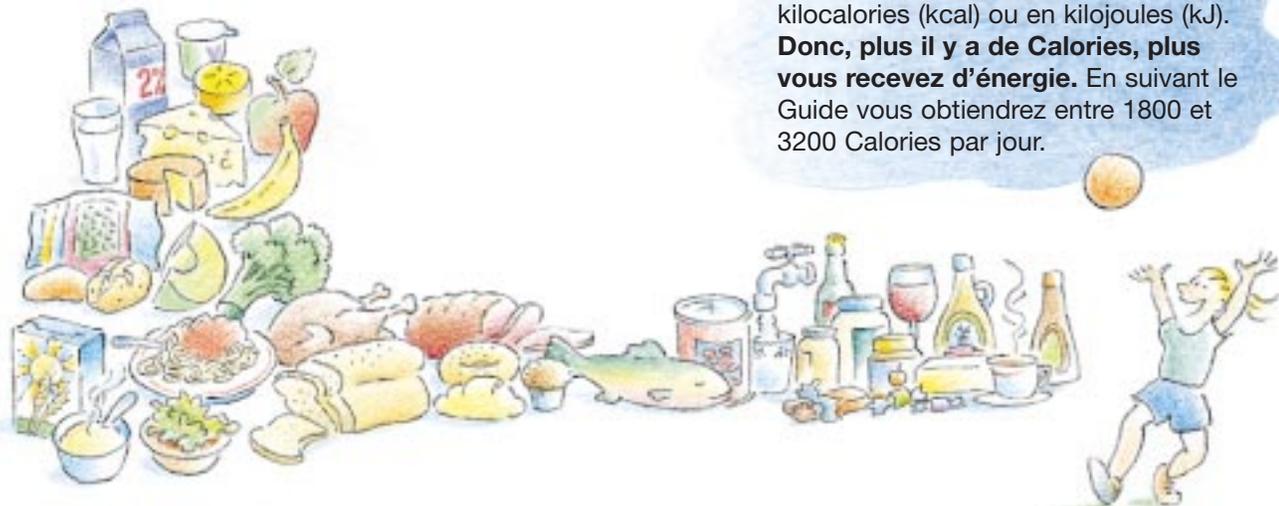


Autres aliments

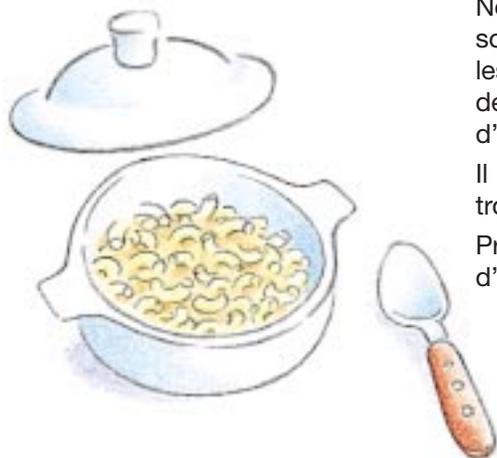
Si vous ne mangez pas beaucoup, il est important de choisir vos aliments avec soin. Par exemple, les femmes devraient choisir des aliments riches en fer comme la viande de boeuf ou de gibier, les céréales à grains entiers ou enrichies et les légumineuses. Fiez-vous à ce que dit l'arc-en-ciel du guide pour bien faire vos choix. Si vous mangez en petite quantité et que vous avez faim ou que vous perdez du poids, vous devriez peut-être augmenter le nombre de portions que vous prenez dans les quatre groupes ou ajouter d'autres aliments.

Énergie = Calories

Les aliments fournissent de l'énergie. L'énergie se mesure en Calories, kilocalories (kcal) ou en kilojoules (kJ). **Donc, plus il y a de Calories, plus vous recevez d'énergie.** En suivant le Guide vous obtiendrez entre 1800 et 3200 Calories par jour.



Lorsque les aliments deviennent des mets composés



Nous mangeons souvent des mets qui se composent de plus d'une sorte d'aliments. Les mets en casserole, le chili, la moussaka, la pizza, les spaghettis, les soupes, les ragoûts et les sandwichs comprennent des aliments provenant de plus d'un groupe alimentaire ainsi que d'**autres aliments**. Ces mets sont des mets composés.

Il n'est pas facile de savoir quelle quantité d'un groupe alimentaire se trouve dans des mets de cette sorte.

Prenez des **nouilles au thon en casserole** par exemple. Une portion d'environ 500 mL (2 tasses) peut comprendre :

- 2 portions de produits céréaliers (250 mL ou 1 tasse de pâtes)
- 1 portion de viande ou d'un substitut (50 g ou 1/3 boîte de thon)
- 1/2 portion de produits laitiers (125 mL ou 1/2 tasse de lait dans la sauce blanche)
- 1 portion de légumes ou de fruits (125 mL ou 1/2 tasse de pois, céleri et oignon)
- 1 **autre aliment** (5 mL ou 1 cuillère à thé de beurre ou margarine dans la sauce)

Voici deux autres exemples :

Une petite (20 cm/8 po) **pizza au jambon, avec ananas et fromage**, peut comprendre :

- 3 portions de produits céréaliers (croûte de 20 cm/8 po)
- 1 portion de légumes ou de fruits (50 mL ou 1/4 tasse d'ananas et 50 mL ou 1/4 tasse de sauce tomate)
- 1 portion de produits laitiers (50 g de fromage)
- 1 portion de viande ou d'un substitut (50 g de jambon)

Une portion d'environ 400 mL (1 tasse 3/4) de **chili con carne** peut comprendre :

- 2 portions de légumes ou de fruits (125 mL ou 1/2 tasse de sauce tomate et 125 mL ou 1/2 tasse de poivron vert, d'oignon et de champignons)
- 2 portions de viande ou d'un substitut (125 mL ou 1/2 tasse de haricots rouges et 50 g de boeuf haché)

Pour évaluer combien de portions de chaque groupe alimentaire vous prenez en mangeant des mets composés, vous devez :

1. déterminer les principaux aliments qui composent le mets;
2. évaluer la quantité que vous avez mangé de chaque aliment;
3. en comparant au tableau des portions du Guide alimentaire, juger approximativement combien de portions ça représente.



Que penser des suppléments?

Un supplément de multivitamines et de minéraux ne peut pas remplacer de bonnes habitudes alimentaires. Vous pouvez généralement combler vos besoins nutritionnels en mangeant une variété d'aliments choisis dans chacun des quatre groupes et d'**autres aliments**.

Certaines personnes peuvent avoir besoin de suppléments. Les femmes enceintes ont souvent besoin d'un surplus de fer et de folacine. Les personnes âgées qui ne s'exposent pas au soleil, qui ne mangent pas de margarine ou qui ne boivent pas suffisamment de lait peuvent manquer de vitamine D. Dans les régions où l'eau courante n'est pas fluorée, certains enfants de trois ans et plus peuvent prendre des suppléments de fluor.

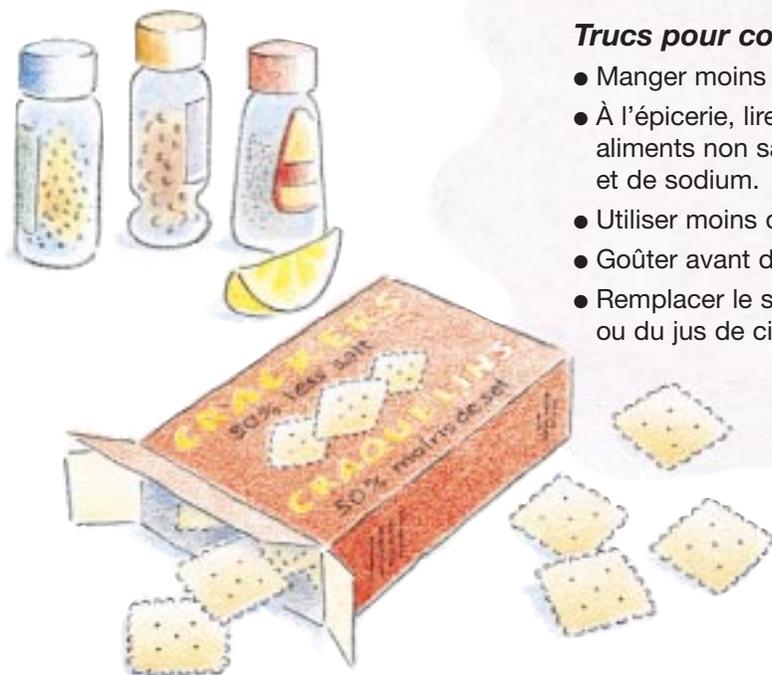
Consultez un médecin ou une diététiste si vous songez à prendre un supplément de vitamines et de minéraux.

ET LE SEL DANS TOUT ÇA?

Le sel que nous mangeons, qu'il soit de table ou de mer, c'est presque toujours du chlorure de sodium. La plupart des gens devraient diminuer leur consommation de sel et de sodium car elle dépasse de beaucoup leurs besoins.

Trucs pour consommer moins de sel :

- Manger moins de ces grignotines très salées.
- À l'épicerie, lire les étiquettes. Choisir des aliments non salés ou contenant moins de sel et de sodium.
- Utiliser moins de sel à table et pour la cuisson.
- Goûter avant de saler.
- Remplacer le sel par des fines herbes, des épices ou du jus de citron.



À quoi peut servir le Guide alimentaire?

Ce guide est à vous. Il peut vous aider à faire de bons choix alimentaires **où que vous soyez**.

À LA MAISON

Gardez le Guide à portée de la main, sur votre réfrigérateur par exemple. Il vous rappellera quels aliments choisir plus souvent. Préparez des repas et collations nourrissants, moins gras, avec plus d'amidon et de fibres. Utilisez le Guide pour préparer votre liste d'épicerie. Il peut vous aider à faire de meilleurs choix.



À L'ÉPICERIE

Choisissez d'abord des aliments des quatre groupes alimentaires. Lisez les étiquettes. Elles vous renseignent sur les ingrédients et nutriments. Les ingrédients sont inscrits en ordre décroissant, de la plus grande à la plus petite quantité.



AU RESTAURANT

Soyez vigilant lorsque vous mangez à l'extérieur de la maison. Recherchez les endroits qui offrent une variété d'aliments moins gras de chacun des quatre groupes. Ces endroits devraient aussi offrir beaucoup de produits céréaliers, de légumes et de fruits. Si vous choisissez toujours de la friture, des sauces à la crème et des pâtisseries, il est possible que vous consommiez trop de gras. Préférez la modération. Régalez-vous des plats que vous aimez quand vous mangez sur le pouce ou lors d'une soirée spéciale. En suivant le Guide, vous pourrez composer un menu équilibré.



Pour faire un tout

PRENEZ PLAISIR À...

- **bien manger**
- **être actif**
- **être bien dans votre peau**

Bien manger n'est qu'une façon de jouir de la vie. Il est aussi important d'être actif et de se sentir bien dans sa peau.

Bien manger, c'est suivre le **Guide alimentaire canadien pour manger sainement**. Consultez cette brochure pour bien faire vos choix. Votre alimentation peut être à la fois une source de plaisir et de santé.

Être actif, c'est intégrer l'activité physique à la vie de tous les jours. Être actif vous aidera à équilibrer votre poids, à renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles. Découvrez des façons plaisantes d'être actif. Marchez un bout de chemin à l'aller et au retour du travail. Allez patiner, nager ou faire une randonnée. Jouez à la balle avec vos enfants.

Être bien dans sa peau, c'est avoir confiance en soi. La meilleure façon d'être bien dans sa peau, c'est de s'accepter tel qu'on est. Aussi, soyez tolérant envers vous-même.

Un corps sain peut se présenter sous de multiples formes. Avoir un poids-santé, ce n'est pas nécessairement être mince. C'est avoir un poids qui vous permet de mener une vie active et d'être moins susceptible d'avoir des problèmes de santé.

Abordez la vie avec fraîcheur. Prenez plaisir à bien manger, à être actif et bien dans votre peau. C'est ça, la vitalité.



VITALITÉ



Êtes-vous prêt à suivre le Guide?

Maintenant que vous avez lu cette brochure, demandez-vous si vous choisiriez...

- une variété d'aliments dans chacun des quatre groupes.
- selon les quantités suggérées pour chacun des quatre groupes.
- de préférence des produits céréaliers à grains entiers ou enrichis.
- plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.
- de préférence des produits laitiers moins gras.
- de préférence des viandes, volailles et poissons plus maigres et des légumineuses.
- d'**autres aliments**, selon vos besoins.
- des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
- de savourer régulièrement un repas en famille ou entre amis.
- d'être actif tous les jours.



Désirez-vous en savoir davantage?

Si vous voulez en savoir plus au sujet de la saine alimentation, pour vous ou votre famille, vous pouvez vous adresser au/aux :

- centre local de santé publique ou communautaire (C.L.S.C.). On vous renseignera aussi sur les autres sources d'information de votre région;
- diététistes et diététistes-nutritionnistes qui travaillent dans les cliniques de santé, les hôpitaux, les universités ou les collèges;
- gens de l'industrie agro-alimentaire de votre région;
- ministère de la Santé de votre province.

Pour commander d'autres exemplaires du **Guide alimentaire canadien pour manger sainement** et de cette brochure, adressez-vous à :

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Téléphone : (613) 954-5995

**Notre mission est d'aider
les Canadiens et les Canadiennes
à maintenir et à améliorer leur état de santé.**
Santé Canada

Publication autorisée par le ministre de la Santé

*Pour mieux se servir du guide alimentaire est
disponible sur Internet à l'adresse suivante :*
<http://www.hc-sc.gc.ca/la-nutrition>

La présente publication est également disponible
sur demande sur disquette, en gros caractères,
sur bande sonore ou en braille.

Also available in English under the title
Using the Food Guide

© Ministre de Travaux publics et Services
gouvernementaux Canada, 1997
Cat. H39-253/1992F
ISBN 0-662-97565-0
Réimpression 1997

